

CLOSE UP!



減量が必要な方に向けた 肥満専門外来

通院中の医療機関または健康診断の際に、「もう少し痩せましょう」と言われた方は多いと思います。肥満の主な原因は食べ過ぎと運動不足で、頭では理解できていても、減量はそう簡単にはいきません。体重が減らずに困っている患者さんにむけて、当院では内分泌・代謝内科で肥満外来を開設しています。

なぜ減量が必要なの？

体格指数：

BMI (体重[kg] / 身長[m]²) ≥ 25
が肥満と定義されます。

肥満によっておこる健康障害には、図のような病気があります。これらは減量によって改善したり、進展が防止されるため、治療において減量が非常に重要となります。

肥満によっておこる健康障害

2型糖尿病

脂質異常症

高血圧

高尿酸血症・痛風

冠動脈疾患：心筋梗塞・狭心症

脳梗塞

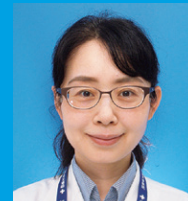
非アルコール性脂肪性肝疾患

月経異常・不妊

閉塞性睡眠時無呼吸症候群

運動器疾患：変形性関節症
(膝・股関節) など

肥満関連腎臓病



■説明は
徳島大学病院
内分泌・代謝内科 副診療科長
吉田 守美子(よしだ すみこ)
■お問い合わせ先
内科外来
Tel: 088-633-7118

患者さんへ一言

肥満は万病のもとです。健康障害がすすむ前に本格的に減量に取り組み、心も体も軽くなります。今まで頑張ってきたのに成果がでない方もあきらめずに相談してください。

○ 当院の肥満外来の特徴

患者さんには毎日の体重日記をつけてもらい、体重の増減を把握することによって、食事や運動、生活習慣の改善点を一緒に考えます。栄養部とも協力して、適切な食生活をアドバイスします。また、満腹感を改善させて食事量を減らすために、ゆっくりよく噛んで食べる咀嚼法を推奨しています。肥満による健康障害がある方や、肥満が高度な方には薬物療法も行います。内科的治療によっても十分な効果が得られない高度な肥満症の方で、健康障害を速やかに改善する必要がある場合には、消化器外科と連携して肥満外科手術も検討します。

減量のための効果的な方法として、減量入院(基本は2週間)をおすすめしています。入院では、食事・運動療法、生活改善をしっかり行い、減量の成功体験とともに、退院後も減量が継続できるように自己管理方法を身につけることを目指します。

○ 肥満外来の受診にあたって

肥満が気になっている方は、健康障害があるかどうか、まずはかかりつけ医にご相談ください。現在治療中の病気があり、体重を減らす必要があると言われている方は、主治医の先生を通じて肥満外来のご予約をお願いします。

体重日記

食事療法

運動療法

-1.0kg

